



高等院校“十一五”规划教材
公共基础课系列

大学生

职业发展与就业指导

DAXUESHENG Zhiye Fazhan yu Jiuye Zhidao

主编 张文芳 刘延雷 刘 海



电子科技大学出版社



高等院校“十一五”规划教材
公共基础课系列

大学生 职业发展与就业指导

DAXUESHENG Zhiye Fazhan yu Jiuye Zhidao

主编 张文芳 刘延雷 刘 海



电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生职业发展与就业指导/张文芳, 刘延雷, 刘
海主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2010. 8
高等院校“十一五”规划教材. 公共基础课系列
ISBN 978-7-5647-0597-8

I. 大… II. ①张… ②刘… ③刘… III. ①大学生
—职业选择—高等学校—教材 IV. ①G647. 38
G807. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 166092 号

高等院校“十一五”规划教材
(公共基础课系列)

大学生职业发展与就业指导

主 编 张文芳 刘延雷 刘 海

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦
邮编: 610051)

策划编辑: 曾 艺

责任编辑: 曾 艺

主 页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发 行: 电子科技大学出版社

印 刷: 四川经纬印务有限公司

成品尺寸: 170mm × 240mm 印张 22 字数 430 千字

版 次: 2010 年 8 月第一版

印 次: 2010 年 8 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5647-0597-8

定 价: 29.50 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83208003

◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

序

乔治·萧伯约有这样的名言：“征服世界的将是这样一些人：开始的时候，他们试图找到梦想中的乐园，最终，当他们无法找到时，就亲自创造了它。”这说明，理想与现实存在着一定的距离，但只要你去努力，终究会找到前面的路。

大学生职业发展与就业指导是怎样将理想与现实相结合，怎样将理想变为现实的一门科学。大学生职业发展与就业指导涉及领域广泛，包含职业意识培养、职业生涯发展、创业教育、求职择业指导等理论体系。大学生职业发展与就业指导是高校帮助学生了解国家的就业方针政策、合理规划自我、树立正确的择业观念、提升个人的职业竞争力，保障毕业生顺利就业的有效手段，也是衡量一所学校办学水平的客观标准。

随着我国社会主义市场经济体制的不断完善，“双向选择、自主择业、自主创业”已成为大学毕业生的基本就业制度。从1999年开始实行高校扩招以来，毕业生人数连年剧增，大学生就业问题日益突出，并成为当今社会广泛关注的热点问题。大学毕业生要实现成功就业，不仅要求学校有针对性地实施良好的专业基础和技能教学，而且要求学生能够正确地评价自己，能够合理定位，能够从社会上各种职业信息中分析、筛选适合自己的职业岗位，运用各种求职技能，把握机遇。因此，开展大学生职业发展与就业指导工作显得越来越重要。

大学毕业生是社会中充满活力、富于创造的群体，是国家宝贵的人才资源，是建设和谐社会、实现中华民族伟大复兴的主力军。大学毕业生如何成功走向社会，实现自己的职业理想，是关系现代化建设、社会稳定和实现人民群众根本利益的一个重大问题，更是党和国家尤为关切的问题。因此，以高度的责任感、使命感和主动性，做好大学生职业发展与就业指导工作，是实践“三个代表”重要思想和全面贯彻落实党的十七大精神的根本要求，是学生和家长的期盼，也是学校提高人才培养质量及能够持续稳定发展的保证。

教育部在有关文件中明确指出，职业发展与就业指导课程建设是高校人才培养工作和毕业生就业工作的重要组成部分，高校要切实将就业指导课程建设纳入人才培养工作，列入就业“一把手”工程，河北省教育厅在有关文件中要求，各高校将大学生职业发展与就业指导课程作为必修课，列入教学计划。这本《大学生职业发展与就业指导》既是我们落实教育部和河北省教育厅对高校大学生职业发展与就业

指导工作要求的具体体现，也是强化学生掌握职业生涯发展的基本理论和方法，促使大学生理性规划自身发展，在学习过程中自觉提高就业能力和生涯管理能力，有效促进大学生求职择业与自主创业，避免“盲目择业”、“高成本就业”的实用性教材。

通过本课程的教学，一是培养大学生职业生涯发展的自主意识，教育引导学生树立积极正确的人生观、价值观和就业观，自觉把个人发展和国家需要、社会发展相结合，为个人生涯发展和社会发展不懈努力。二是使大学生基本掌握职业发展的阶段特点，认识自己的特性、职业的特性以及社会环境，了解就业形势与政策法规，学会运用人力资源市场信息、相关的职业分类知识以及创业的基本知识。三是培养大学生职业探索、生涯决策、自我管理、自主创业等能力，提高大学生职业素养和求职技能，使广大毕业生能够成功走向社会，实现职业理想和高校的培养目标，为社会主义现代化建设作出贡献。

大厦巍然，梁椽共举。大学生职业发展与就业指导是一门新兴的学科，它需要全社会的扶持，需要大家的共同努力，若此，我们的事业肯定会充满生机。

是为序。

邯郸学院院长 杨金廷

2010年5月

前 言

选择了一种职业就是选择了一种人生。随着“精英教育”向“大众教育”的转变，往日的“天之骄子”正面临着就业的严峻挑战。如何规划职业生涯，探求人生发展之路，是每个大学生所面临的重大问题。而如何理解和把握职业规划的“科学性、持续性、经济性和平衡性”四个原则，是值得每个大学生认真思考的问题，也是全社会关注大学生就业应该研究的课题。

《大学生职业发展与就业指导》旨在提高大学生的就业能力和职业素养，为择业、就业、创业做准备。其任务是教育引导大学生在认识自我的基础上树立正确的职业理想和择业观，指导大学生科学规划职业生涯，了解国家的就业政策及法规，培养创业意识，掌握求职择业的方法和技巧，为成才与发展打下良好的基础。

职业生涯发展实际上是一个持续不断的探索过程，在这一过程中，每个人都在根据自己的天资、能力、动机、需要、态度和价值观等逐渐地形成较为明确的与职业有关的自我概念。大学生处于职业生涯的探索阶段，在迈入社会和走向职场前应充分认识自我，了解自身的优势、职业兴趣和爱好，将现实环境和长远规划相结合，给自己的职业生涯清晰定位，明确未来的工作与人生发展方向，把学与用更加紧密结合，避免“就业错位”，让自己真正赢在起跑线上！

本书结合当前就业形势和大学生成长的特点，立足于提高大学生的综合素质，树立科学的职业观与就业观，帮助大学生迈好职业生涯的第一步。本书根据高校课程的设置及教学规律，将内容分为十一章。每章后面均有案例分析，注重针对性、实例鉴赏，注重代表性、相关链接，注重实用性、各项能力测试，注重科学性。

本书可作为高等院校开设的职业规划、就业指导 and 创业教育课程的教材，相信对正在面临就业的各层次的求职者也会有所帮助。本书由张文芳、刘延雷、刘海主编。在编写过程中，参阅和借鉴了部分同类教材及有关文献。在此，向这些成果的作者表示衷心感谢！

我们期盼对于本书的批评和建议，使之在教学实践中进一步完善和充实。

编 者
2010年5月

目 录

第一章 职业意识培养	(1)
第一节 大学生活与角色定位	(1)
第二节 专业发展与就业方向	(12)
第三节 职业与人生	(15)
第二章 职业生涯发展概述	(25)
第一节 职业生涯发展概述	(25)
第二节 职业生涯规划方法步骤	(35)
第三节 职业生涯规划应注意的问题	(47)
第三章 自我认知与自我评价	(56)
第一节 自我认知	(56)
第二节 自我评价	(69)
第四章 职业认知	(90)
第一节 职业认知	(90)
第二节 职业定向	(103)
第五章 职业发展规划实施与素质培养	(115)
第一节 职业生涯发展规划的实施	(115)
第二节 职业素质培养	(130)
第六章 创业准备	(153)
第一节 创业概述	(153)
第二节 创业者的基本素质与培养	(159)

第三节 创业的过程	(172)
第七章 创业实务	(195)
第一节 创业计划书写作指南	(195)
第二节 创业中涉及的具体问题	(200)
第三节 创业法律风险及风险规避	(204)
第八章 就业形势与政策	(215)
第一节 大学生就业环境与形势	(215)
第二节 大学生就业制度与政策	(221)
第三节 大学毕业生与就业市场	(226)
第九章 求职技巧	(237)
第一节 求职准备	(237)
第二节 应聘实务	(256)
第三节 求职心理调适	(262)
第十章 就业权益保护	(276)
第一节 毕业生的基本权益	(276)
第二节 毕业生与就业协议有关法律规定	(280)
第三节 毕业生与劳动合同有关法律规定	(289)
第十一章 适应社会 走向成功	(306)
第一节 转换角色 迎接挑战	(306)
第二节 大学生打工实务分析	(310)
第三节 职场新手维权实例分析	(318)
附 录 职业生涯名言	(342)
参考文献	(343)

第一章 职业培养意识

第一节 大学生活与角色定位

一、解读大学

(一) 大学精神向我们传递着文化力量

1. 大学教会我们怎样思想

大学造就了许多文明的知识先驱，缔造了许多令人景仰的思想的丰碑。能够接受各种出色思想的熏陶，经常聆听教授的直面教诲，这是一段不可复制的重要的人生经历。但是，勤奋的背诵，惊人的记忆和准确地复述前人的思想，并非是解决实际问题的有效手段。对纷繁社会现象的应付，对复杂现实关系的处理，往往取决于某种正确的思维方式，或者是对多种思维方式的比选换乘。这种把握思考的能力，是我们独立处世并且可以避免人生失败获得成功的利器。为此，我们感谢大学，不仅仅是我们获得的记忆中关于思想容量的规模性存储，而且是一种始终拥有的自我判断的价值情思和独立思考的文化境界。

2. 大学教会我们怎样读书

大学是知识的殿堂，书籍的海洋。大学不仅培养了我们求知的兴趣，还催生了我们对书籍忠贞不渝的情感，使我们甘愿与书籍结为伴侣从而摆脱漫漫人生旅途中的孤独。随着社会的进步发展，知识会被淘汰，而我们对书籍的兴趣绝不能丢失。如果有人认为在大学里接受的知识已经可以受用终身了，而不必在走出校门之后继续保持求知的状态，那么几乎可以断言，这将会遭遇平庸苍白而难有事业建树、甚至几近失败的人生。20年前的英国物理学家郝胥黎曾经预言：未来文化的消亡并非由于文化专制主义而是因为娱乐化时代的到来。在这样的时代，人们因为拥有多元的求知选择，或者能够以娱乐替代求知而会放弃读书，没有人读书也就没有人写书，这样，文化自然就会走向消亡。因此，在许多时候有许多人花费许多精力读许多书，把读书视为提高自身素质的重要途径，这是非常值得称道的。我们感恩于大学，是因为在很大程度上，大学赐予我们的独一无二的对知识的热爱和阅读鉴赏的能力。

3. 大学教我们学会想象

英国哲学家怀特说“想象力是大学存在的理由。”大学为许多受教育者提供了丰富的灵感，知识在这里被赋予了想象力的传授。为此，大学既不缺乏相同的观点去抚慰疲惫的心灵，又时常有独树一帜的见解去刺激缺乏活力的思维。只有运用想象力去获取知识，知识才不会是纯粹的知识。知识作为个人的技能，才能激发创新诉求；作为社会建构，才能激发创新冲动；作为话语叙事，才能充盈创新特质。为此，我们感念大学，不仅仅是因为获得的职业化知识教育，让我们知道许多“是什么？”而且是在更为广阔的文化背景下，内心深处从此被唤醒的，并且可持续产生的创造性智慧和生活的激情。

4. 可以让人终身受用的是，大学教会了我们实现理想的手段

古往今来，有许多人生理想的成功，并不仅仅是理想的正确，而是理想者使用手段的正确。著名教育家亨利·纽曼早就说过：大学不能保证培养出名人天才，大学训练是达到一种伟大而平凡目的的手段。正确地运用手段和运用正确的手段抵达理想的彼岸，是大学精神立人的根本。因为比起其他社会机构，大学是传授人才必须的技术手段的专业领地。然而，懂得如何正确运用这些技术手段去实现人生的理想追求，则显得更为重要。因为它是使个人成就获得社会本质认可并能不断进步的必要条件。我们感怀大学，不仅仅是因为人生理想的壮观与崇高，而是那每一次让我们有可能产生链接理想与现实捷径的重大发现。

大学，是社会的一面旗帜；大学精神，是我们心中永远的光环；
它是：

- 一种特立独行的思想；
- 一种深远巨大的影响；
- 一种兼容并收的氛围；
- 一种穿行时空的光芒；
- 一种刻骨铭心的境界；
- 一种运行人生的能力；

.....

在大学精神的熏陶和引领下，我们经历人生新阶段，我们开拓人生新境界，我们追求人生真善美，我们誓做新一代。大学生的称号不仅是一种文化层次的体现，更是一种神圣责任的象征。要干出一番无愧于时代的事业，首先就要学会做一个符合时代需要的人。要做一个符合时代需要的人，首先就要锤炼我们的思想品格。我们景仰的只有两样东西：一是我们头顶璀璨星空，一是我们心中崇高的道德。

二、大学生的社会角色转换与适应

(一) 大学生社会角色

角色义务就是我们常说的责任。学生角色的主要责任是遵纪守法,肩负强国富民重任,勤奋学习,积极参与社会实践,力争德、智、体等全面发展,成为祖国合格的建设者和接班人。这是一个接受教育、储备知识、武装思想、健全体质与人格、积聚能量的过程。雇员角色的责任是运用知识、经验、智慧与技能为社会服务,完成具体的事项、履行具体的职责,从而对社会有所贡献。两种责任的履行与产生的后果也是有区别的:学生角色责任履行得如何,主要关系到知识掌握的多少和能力培养的强弱程度。德才兼备,会得到人们的一致赞扬与褒奖;反之,学习成绩不佳,老师会耐心地批评教育,父母会想方设法地督促。雇员失职则影响较大,无论是生产出残次品还是造成重大责任事故,都会给企事业单位的生产过程、直接利润和间接的社会声誉造成重大损失,其结果会导致他人的抱怨、自己的愧疚、公司的惩罚等,个人的信心和荣誉受到负面影响,进而影响到个人社会价值的实现。综合比较,学生所承担的责任比较轻,产生的后果一般影响不大,多数可以补救。而雇员角色承担的责任比较重,产生的后果一般伴有相应的损失,并且不容易补救。学生的权利主要是指受教育权,具体表现在:学生有要求父母支持其到学校接受教育的权利,在家庭经济状况不好时,有请求资助的权利。而雇员角色的权利则是依法行使职权及获取薪酬等权利。比如,公司的职员有依据法定或约定获取劳动报酬、休假的权利;国家机关的工作人员有依法行使相应职权的权利等。和学生角色相比,雇员角色有更强的独立性,在获得角色的同时,也获得了职位所具有的相关权利。角色规范是指社会为角色提供的行为模式。学生角色规范是从培养、教育的角度出发,引导学生德、智、体全面发展,使他们健康顺利地成长为合格人才的行为模式。社会赋予雇员角色的规范则因职业的不同而不同。这些模式既具体又严格,违反了就要承担一定的责任,甚至法律责任。比如国家工作人员,玩忽职守、收受贿赂就要受到法律的处罚。所以,比较而言,学生角色的规范比较宽松;雇员角色的规范则比较严格,往往还带有相应的惩戒措施。

(二) 角色转换过程

由于学生角色和雇员角色有很大的差异,所以,毕业生要在入职后进行角色转换,以适应新的角色要求。角色的转换不是瞬间发生和完成的,而是一个渐进的过程。一般来说,角色转换包括获取角色和承担角色两个阶段。

第一个阶段:获取角色。对于大学生而言,所谓获取雇员角色,就是择业。大学生与用人单位进行双向选择,彼此满意,双方签订雇佣合同。毕业后,大学生到

工作单位报到,从此走上工作岗位,步入社会,从这一刻开始,毕业生就已经获取了雇员角色。

第二个阶段:承担角色。获取角色只是角色转换的起点,承担角色才是角色转换的目标。承担角色包括:形式上的承担和实质上的胜任。大学生在校园中,主要是学习书本知识,较少接触实践,缺乏实际解决问题的能力,因而在工作的初始阶段,必然会遇到困难与挫折,还不能恰当自如地处理问题,高效地工作。这时,毕业生只是在形式上担任了雇员角色,还不能胜任这一角色。只有在不畏艰苦、勇于开拓的精神激励下,虚心求教、勤于实践并积极探索,使自己具备担任雇员角色的素质与才能并得到领导与同事的认可时,才能称得上胜任工作,进入这一阶段,角色的转换才算完成。

(三) 适应大学生活

大学阶段是大学生学习知识、培养能力、发展智力、丰富阅历、积累经验、准备承担成人责任的过渡期。是大学生步入社会的准备期。对每一个大学生来说,大学阶段都是一生中最重要的时期之一。大学生既要适应前所未有的生活,扮演新的社会角色,又要面对新的环境,排除困惑,确立发展方向,并通过努力找到实现理想的正确途径。大学生在新的人生阶段的特点,正是伴随着个人在这一阶段中的社会化过程显现出来的。

大学与中学是完全不同的两个人生阶段,各有不同的特点,如何尽快地从中学状态转化到大学状态呢?首先让我们了解一下大学生活的主要特点。大学生新的日常活动环境包括了大学生的学习环境、生活环境和组织环境。大学生活有很多与中学生活差异的地方。

1. 大学有宽松与自律并存的学习环境

中学阶段的教学,主要是基础教育,以基础知识的储备为主,内容上局限于教材,所以每一个词,每一个概念,老师往往都给予明确的解释,一般无须中学生进行更多的自学和独立思考。在形式上多是采取小班上课,学习的进度固定,每星期、每天、每节课,甚至业余时间都被学校和老师安排得满满当当,学习环境的确性很强。

大学就完全不同了。学习知识的广度和深度上都大大增加,有确定的专业方向,需要大学生发挥主动性,在课余时间广泛涉猎相关知识,掌握科学的学习方法,培养自学能力和独立思考问题、分析问题、解决问题的能力。同时,学习环境的弹性也很大。首先,大学实行的是学分制,除了公共科目、专业基础知识属于必修之外,各专业都开设选修课,大学生可以根据个人兴趣和能力选择选修课程;其次,在大学周课表上,有老师讲授的正课仅占去一部分时间,其余的自修时间,大学生可以

自由支配；第三，大学老师所讲内容信息量大，不局限于书本，还常常涉及本学科研究的最新动态和成果，并且许多问题尚无结论，这就要求大学生上课时不仅要认真听课、做好笔记，还要开动脑筋，主动参与，积极思索；第四，教师一般都会布置大量课外阅读书目，期末复习没有范围和重点；第五，图书馆和网络的作用凸显出来，如何利用图书馆和互联网搜索资料和掌握信息成了现代大学生必备的技能之一。

2. 大学有统一与独立并存的生活环境

中学阶段，学生大多是同父母生活在一起的，作为家里的重点“保护”对象，父母尽可能地提供一切好的条件，甚至包办代替了同学们的衣食起居等生活琐事。所以，一般来说，在生活上，中学生的自理能力较差；在心理上，中学生有一种依赖性。独生子女依赖家长的倾向尤其突出。

住大学集体宿舍，对许多学生来说需要有一个适应的过程。集体宿舍是大学生们起居、互访和自由“夜话”的生活场所，也是最能留下美好回忆的地方。一个宿舍里住了好几个人，大家来自四面八方，个性、生活习惯、行为方式等各不相同，难免会有摩擦。如果谁都不让步，只想让别人迁就自己。结果只能是摩擦加剧，关系失和，失去了理想的生活环境。反过来，如果大家相互配合、相互照顾、相互尊重、自我管理，遵守基本的公共道德和行为规范，就能和睦相处，逐步建立稳定而持久的情谊，培养出对宿舍的归属感，使之充满“家”的气氛。

在大学里，没有父母可以依靠，饭来张口、衣来伸手的日子结束了，独立自主的生活开始了。许多人在中学时代强烈希望能过上独立的生活，但真的过上了，又会发现所要面对的问题之多、困难之大是始料不及的，自理能力强的同学会很快适应这种生活，应对自如，而有些自理能力差的同学，则可能计划失当，生活得一塌糊涂。因此，集体生活与独立生活犹如一枚硬币的两面，是相伴而生的，大学新生对此要有充分的思想准备。

3. 大学有多彩与严谨并存的组织环境

中学阶段，特别是高中阶段，在高考的压力下，师生们忙于应付高考，几乎把全部的精力都投入到学习中去，除了必要的体育活动，中学生组织和参与课余活动的机会是少之又少。

进入大学后，各种校园组织都会热忱欢迎新成员加入，以扩大组织力量、提高活动水平。除了有正式的组织，如党组织、团组织、学生会、班委会、校园广播台、网络管理服务中心等外，也有业余的，由志趣爱好相同的学生自愿组织起来的各种学生社团。这些社团有各种类型，一是专业学术型，如各种哲学研究会、毛泽东思想研究会、邓小平理论及“三个代表”重要思想学习小组、党的基本知识学习小组

等；二是文体娱乐型，如文学社、诗社、足球协会、集邮协会、摄影协会、书法协会等；三是社会服务型，如无线电修理小组、科学咨询服务中心等。同学们可以根据自己的特点和爱好，经过慎重考虑之后，选择一两个社团参加，丰富自己的课余生活，锻炼自己的组织和交往能力。

除了日常的内部活动之外，这些组织还会想方设法举办各种校园活动：一是各类比赛，如辩论赛、歌手大赛、演讲比赛、宿舍文化大奖赛、主持人大赛、服装设计大赛等；二是各种争先创优活动，如评选三好学生、优秀学生干部、优秀团员、文明宿舍等；三是书展、画展、书法展、沙龙、讲座、报告、联谊会、舞会、文化艺术节等。丰富多彩的校园活动不仅使大学生们在参与中展示了自己的特长和爱好，在竞争中提高了素质和能力，而且在相互交往中增进了友谊。

大学是一个复杂的社会环境，是社会生活的一个缩影。当代大学生要积极地融入大学丰富多彩的活动中去，从而增长知识、见识和能力，为将来走向社会打下坚实基础。

三、大学阶段的发展任务

为方便大家记忆，我们将大学阶段的主要任务归纳为大学学习“1、2、3”，即培养一种精神，树立两种意识，学会三种能力。这里讲的大学学习“1、2、3”，是我们在大学阶段必须要完成的任务，它们将会影响我们一辈子，使我们终身受益。

（一）培养一种精神

职业精神是人们在从事工作时所表现出来的一种态度或精神风貌。美国研究人员比奇通过调查发现，在失业者或无法获得晋升者中，总共有 87 个人并非因为缺乏职业知识或技能，而是因为不恰当的工作习惯和态度导致了失业或无法晋升。因此，职业精神对一个人的职业生涯发展的确是非常重要的。

1. 主动精神

我们先来看一个情景案例，了解一下什么是主动精神及其对一个人职业生涯发展的影响。

张三和李四同时受雇于一家店铺，他们拿同样的薪水。一段时间后，张三青云直上，又是升职又是加薪，而李四仍在原地踏步。李四不满意老板的“不公正待遇”，终于有一天他到老板那儿发牢骚了。

“李四，你到集市上去看看今天有什么卖的？”老板说。

一会儿工夫，李四回来向老板汇报：“今早集市上只有一个农民拉了一车土豆在卖。”

“有多少？”老板又问。

李四又跑到集市上，回来告诉老板 “一共 40 袋土豆。”

“价格呢？”老板继续问他。

“您没有叫我打听价格呀。”李四委屈地声明。

于是老板把张三叫来，吩咐他说 “张三，你现在到集市上去看看今天有什么卖的。”

张三也很快地就从集市上回来向老板汇报说 “今天集市上只有一个农民在卖土豆：一共 40 袋，价格是两毛五分钱一斤。我看了一下，这些土豆的质量不错，价格也便宜，于是顺便带回来一个让您看看。”

张三边说边从提包里拿出一个土豆。“我想这么便宜的土豆一定可以赚钱，根据我们以往的销量，40 袋土豆在一个星期左右就可以全部卖掉。所以我把那个农民也带来了，他现在正在外面等您回话呢。这时老板转向了李四，说 “现在你知道为什么张三的薪水比你高吧？”

从一出生直至上大学，在我们的生活和学习中，总是会有人不断地告诉我们应该做什么，不应该做什么。由此，造成了我们的被动性思维。当需要我们主动地为同学或老师排忧解难的时候，我们没有办法；当需要我们自己做决定的时候，总是寄希望于父母或老师告诉我们应该怎样做。社会不需要被动做事的人，这种人就像挤牙膏一样，挤一点出一点。

2. 责任心

一位大公司的老板曾经讲过这样一个故事。

有个人来他公司应聘，经过交谈，他觉得那个人其实并不适合他们公司的工作。因此，他很客气地和那个人道别。那个人从椅子上站起来的时候，手指不小心被椅子上凸出来的钉子划了一下。那人顺手拿起老板桌子上的镇纸，把凸出来的钉子砸了进去，然后和老板道别。就在这一刻，老板突然改变了主意，他留下了这个人。我知道在业务能力上他也许未必适合我们工作，但他的责任心的确令我非常欣赏。把事情交给这样的人我会很放心。

责任心是一种习惯性行为，也是衡量一个人成熟与否的重要标准。梁启超说道：“凡属我受过他好处的人，我对于他便有了责任。凡属我应该做的事而且力量能够做到的，我对于这件事便有了责任。凡属于我自己打主意要做的一件事，便是现在的自己与将来的自己立了一种契约，便是自己对于自己加一层责任。”责任感对于一个人来说是极其重要的，是一个优秀的人才所必需的，敬业精神也源自当事人的强烈责任感。

一个缺乏责任心的人，在学习、工作、生活中就会寻找各种各样的借口，告诉别人自己做不了某事或做不好某事的理由。比如，迟到了，就寻找“路上塞车”、

“时间搞错了”等借口。如果我们有心去找，所有的事情都可以找到无数条“合情合理，冠冕堂皇”的理由。但是，一个人借口找得越多，离成功也就越远。正如中国著名的职业生涯规划师程社明说道：“人生成功从职业生涯发展开始，职业生涯发展从做好本职工作开始，做好本职工作从对结果负责开始，对事情结果负责从找自己的错开始。一件事情没有干成时，总是能为推卸责任找到理由，理由找得越多，就离发现客观规律越远，谁将责任推得干干净净，谁就与成功绝缘了。”责任心是一个人对待生活和工作的态度，需要我们从身边小事做起，养成对自己行为结果负责的态度，切记“勿以恶小而为之”。

3. 诚实

诚实不同于诚信。诚信是指在人际交往中要真诚、讲信用、守承诺，更多时候指的是做人的问题。而此处所讲的诚实是指对待工作不弄虚作假、务求实际、实事求是。其主要包括两个方面的内容：（1）对待工作的过程要诚实。在工作过程中，不要走过场，搞形式主义，要做到就事做事；（2）对待工作的结果要诚实。干成什么，就说成什么，不要夸大也不能缩小，更不能弄虚作假。错误的决策，往往来自于错误的信息。决策者一旦基于失真的信息而做出了错误的决定，给整个组织将会造成非常大的损失。

在我们的现实生活中，大多数人说谎往往是因为他们认为这样做能逃避惩罚或者是将利益最大化（当然，也有一些人是病态的说谎者）。说谎在短期内可能有助于实现自己利益的最大化，但是如果长此以往，在工作问题上说谎，将演变成说谎者在做人上出现问题。如果一个人在他人眼里在做人上出现了问题，其职业生涯的尽头也就为时不远了。对大学生来说，诚实的职业精神需要从自己身边的小事做起，在学习生活中抵制说谎的诱惑，努力做到求真、务实。

（二）树立两种意识

1. 自立意识

《中国青年报》曾经报道过这样一个故事：有一个高中生学习成绩十分优异，但从小生活在父母的溺爱下。高考时，他考上了名牌大学。然而，多年的衣来伸手、饭来张口的生活，让他失去了独自生活的能力。在学校里他生活几乎不能自理，不会到食堂打饭、不会洗衣服，只能不停地向家里诉苦。结果，到校不到半个月，他就偷偷地跑回家，再也不肯到学校去了。他的父母也没有办法，只好自食苦果，让他退学。像上述主人公一样缺乏生活自理能力的大学生在我们大学校园内，可能并不是少数。这样的大学生即使读完大学，也根本不可能在社会上立足，更别提为社会作出什么贡献了。不能自立的人，不仅会成为家庭的负担，而且还会成为社会的累赘。刚跨进大学校门的大学生要自立必先学会自理，自理是自立的前提，自理能

力也是一种最基本的能力。

自立是指个体从自己过去依赖的事物那里独立出来，自己行动、自己做主、自己判断、对自己的承诺和行为负起责任的过程。自立贯穿于我们整个人生，其可以分为身体自立、行动自立、心理自立、经济自立和社会自立。身体自立是指个体无须扶助而能直立行走；行动自立是指个体具备生活自理能力，如会自己洗脸、刷牙、洗衣服等；心理自立是指个体能独立思考，独立判断，自己做决定；经济自立是指不依赖父母或他人的经济援助而能独立生存；社会自立是指能够按照社会所规定的行为规范、责任和义务而行动。

学会自立是个人实现人格独立、开创事业的前提条件。因此，在大学阶段，我们应该树立自立意识，培养自立能力。香港富豪李嘉诚的儿子李泽楷在美国留学的时候，他不仅不带保姆，反而自己打工挣零花钱。他没有钱吗？不是，他主要是要培养自己的自立精神。因为只有这种自立精神，才有可能将来开创自己的事业。因此，不管家庭经济情况如何，我们作为一个成年人，从入校开始就要树立自立意识。一个人只有学会了自立，才可能赢得职业生涯的发展与成功。

2. 规划意识

马英九的父亲马鹤凌在教导子女时的一句经典名言诠释了事情的规划意识的重要性。“有原则不乱，有计划不忙，有预算不穷。”这句话的意思是，一个人如果有了自己明确的信念与原则，便可以始终如上，立场就会坚定；一个人如果有了明确的计划后，在面对多变的外在环境时，就不会手忙脚乱；一个人事先如果做好预算，生活就不会落魄。

如今，我们生活在一个瞬息万变的世界中，世界充满了不确定性。在我们的一生中，有许许多多的事情需要我们去完成，并且每个人的时间又是如此的有限。面对多变的外在环境、有限的时间、无限多的事情，为了充分发挥人的潜力，实现人生价值，就必须能够未雨绸缪事先做好规划，机会也往往给予有准备的人。有了规划就有了行动的方向，我们做事也就不至于脚踩西瓜皮，滑到哪里就是哪里；有了规划，就能做到忙而不乱。对事物的规划是多方面的，既包括对自己职业生涯的规划，也包括对时间、对学习、对工作任务、对日常花销的规划……

（三）学会三种本领

1. 学会做人

做人是人们在人际交往中，所表现出来的对人、对事的原则和态度。著名教育专家孙云晓在《教育的秘诀是真爱》一书中指出“教育的核心是学会做人。”作为受教育者的大学生，在大学学习的过程中首先应该学会做人。

“学会做人”是一个既现实又深奥的话题，学校里没有“如何做人”的教材，